



REGOLAMENTO

Possono partecipare al programma *Escursioni e visite dedicate alle famiglie* i Soci dell'Associazione Tempo Libero Coop Liguria e il loro nucleo familiare

Il programma è pensato per le famiglie, i percorsi proposti sono accessibili a tutti.

E' assicurata la presenza di 4 Accompagnatori Escursionisti Nazionali per ogni singola escursione.

E' obbligatorio dotarsi di equipaggiamento adatto e di scarpe idonee.

La partecipazione alle escursioni implica, da parte degli escursionisti, l'osservanza delle disposizioni che l'Accompagnatore riterrà opportuno adottare, per il regolare svolgimento delle stesse.

Le spese di trasferimento e il pranzo sono a carico dei partecipanti.

COSA facciamo?

Coop promuove da anni attività di aggregazione e valorizzazione del patrimonio naturalistico della regione. Per i programmi, come *Camminiamo Insieme* e *Passeggiamo insieme*, si avvale della collaborazione dei Soci volontari, guide con patentino della Federazione Italiana Escursionismo.

E' importante, infatti che le uscite si svolgano in sicurezza e che tutti, in caso di bisogno, ricevano l'assistenza necessaria. Pensiamo ad una giornata piacevole, in famiglia per socializzare, per conoscere meglio il territorio e mantenersi in salute, grazie ad una giusta dose di attività fisica.

Quota di partecipazione: euro 10 per l'intero programma.

I bambini accompagnati da un adulto non pagano la quota, ma devono effettuare la prenotazione la quota comprende l'iscrizione all'A.T.L.

Informazioni e prenotazioni

presso i punti Soci dei supermercati Coop di Sestri Levante, Corso Europa, Piccapietra, Valbisagno, A. Negro, Via Merano e gli ipermercati di Genova e Savona

L'iscrizione all'ATL, è riservata ai Soci Coop Liguria e al loro nucleo familiare

mi ci porti, PAPÀ?



Escursioni e visite Dedicate alle famiglie



DOMENICA 1 APRILE

SORI-PIEVE L. - S. BERNARDO BOGLIASCO - NERVI

Lunghezza km. 8,00-dislivello m.270-durata ore 4

Appuntamento ore 10,30 stazione di Sori

Partenza escursione ore 10,45

Un tratto pittoresco del sentiero verde-azzurro, nella vicina costiera di levante, tra il verde degli olivi per crose e stradine, con di fronte il panorama azzurro del mare.

CAPO GITA: **LUIGI RATTO**

Accompagnatore Escursionistico Nazionale

TRENO: Savona ore 9,00-Varazze 9,13-Arenzano 9,25-Voltri 9,32-Sestri P. 9,43- Sampierdarena 9,55-Principe10,04-Brignole10,13-Nervi10,28-**Sori 10,39**

TRENO: da Sestri Levante 9,35-Lavagna 9,44-Chiavari 9,48-Rapallo9,59 -S. Margherita 10,03-Recco10,13-**Sori 10,17**

Per le fermate alle stazioni intermedie consultare l'orario ferroviario in vigore.

DOMENICA 15 APRILE

Parco naturale regionale del Beigua ARENZANO-IL CURLO-RIFUGIO SCARPEGGIN-ARENZANO

Lunghezza km 9,5-dislivello m. 490-durata ore 5

Appuntamento ore 9,30 stazione di Arenzano

Partenza escursione ore 9,45

Un percorso nel verde del "sentiero natura" sino al piccolo rifugio inserito in un paesaggio tipicamente alpino.

CAPO GITA: **GIUSEPPE MANUZZO**

Accompagnatore Escursionistico Nazionale

TRENO: Savona ore 9,00-Varazze 9,13-**Arenzano 9,25**

TRENO: da Sestri Levante 7,33-Lavagna 7,42-Chiavari 7,46-Rapallo 7,56 -S. Margherita 8,00-Recco 8,10-Nervi 8,26-Brignole 8,52-Principe 9,00-Sampierdarena 9,07-Sestri P. 9,14-Voltri 9,26-**Arenzano 9,33**

Per le fermate alle stazioni intermedie consultare l'orario ferroviario in vigore.



DOMENICA 29 APRILE

RIGHI-FORTI PUIN E DIAMANTE-RIGHI

Lunghezza km. 9,00-dislivello m.370-durata ore 4

Appuntamento ore 9,30 arrivo funicolare del Righi

Partenza escursione ore 9,45

Classica escursione sulle alture di Genova passando all'esterno del Forte Castellaccio e sino a raggiungere i Forti Puin e Diamante, con scorci molto panoramici sulla città e monti circostanti.

CAPO GITA: **AUGUSTO MORSELLI**

Accompagnatore Escursionistico Nazionale

FUNICOLARE DEL RIGHI: partenza da largo Zecca ogni 20 minuti.

E' possibile raggiungere la partenza anche con il bus n. 64 in partenza da Piazza Manin

DOMENICA 13 MAGGIO

Parco naturale regionale di Portofino S. MARGHERITA - NOZAREGO OLMI - PORTOFINO

Lunghezza km. 9,00-dislivello m.280-durata ore 4

Appuntamento ore 10,55 stazione di S. Margherita

Partenza escursione ore 10,55

Escursione per "crose" e mulattiere sulla collina lungo la costa del Tigullio ed attraverso la vegetazione del Monte di Portofino, sino alla baia più famosa del Mediterraneo.

CAPO GITA: **MARIO BONATI**

Accompagnatore Escursionistico Nazionale .

TRENO: Savona ore 9,00-Varazze 9,13-Arenzano 9,25-Voltri 9,32-Sestri P. 9,43- Sampierdarena 9,55-Principe10,04-Brignole10,13-Nervi10,28-Recco 10,44-**S. Margherita 10,53**

TRENO: da Sestri Levante 9,35-Lavagna 9,44-Chiavari 9,48-Rapallo9,59 -**S. Margherita 10,03**

Per le fermate alle stazioni intermedie consultare l'orario ferroviario in vigore.

